

Maryland WIC

# ayúdame ser Saludable

Tengo  
3½  
Años



Soy un niño de edad **preescolar**.

**¡Adoro** aprender!

Mi nombre es \_\_\_\_\_.

Peso \_\_\_\_\_ libras y \_\_\_\_\_ onzas.

Mido \_\_\_\_\_ pulgadas de estatura.

Mi nivel de hemoglobina es \_\_\_\_\_.

Una nota especial para mí \_\_\_\_\_

---

---

---

---

# Mi barriguita todavía es pequeña

- Comienza con aproximadamente 3 cucharadas de cada alimento. Déjame que pida más.
- Me gusta hacer algunas elecciones. Déjame elegir distintos alimentos saludables.
- Siento hambre entre las comidas. Un bocadillo saludable me ayuda a obtener lo que necesito para crecer y aprender. Elige alimentos de los 5 grupos alimenticios.
- No te preocupes si no como una comida o un bocadillo. Algunos días voy a comer más que otros. No me insistas para que coma ni me prepares otros alimentos cuando no quiera comer.
- Demasiada azúcar me llena, pero no me aporta lo que necesito para crecer sano. Dame frutas para comer. Tienen un sabor dulce y también son buenas para mí.
- Prémíame con palabras, no con comida. No uses la comida para premiarme o castigarme. Estas palabras son la mejor recompensa:  
"¡Estoy orgulloso de ti!" "¡Lo hiciste muy bien!"  
" ¡Muchas gracias!"



## Ayúdame a disfrutar de las verduras

- Quiero comer alimentos que tengan un rico sabor y sean saludables, para poder jugar y crecer.
- Tu eres mi maestro. Si comes muchas verduras de diferentes tipos, yo aprenderé de ti.
- Probemos algunas verduras crudas. Puedo comer brócoli preparado con aderezo para ensalada.
- Si siento hambre entre las comidas, déjame comer alguna verdura o fruta.
- Puedo aprender a comer sopa de verduras o ensalada con aderezo. Seguramente haré lío. Díme que estás orgulloso de mí por intentarlo.

**Dame agua  
cuando pida  
algo para  
beber.**



# Haz que nuestras comidas en familia sean relajadas

- Quiero ayudar. Déjame poner la mesa contigo. Puedo contar los platos, los vasos y los tenedores.
- Déjame que me sirva. Puedo usar una cuchara para servirme en mi plato la comida de un tazón grande.
- Por favor apague la televisión y todas nuestras pantallas mientras comemos. Debemos enfocarnos en nuestra familia y la comida.
- Está bien si no como un alimento específico. Es posible que deba probar algo varias veces para saber si me gusta. Asegúrate de que pruebe ese alimento nuevamente.
- Necesito estar sentado para comer o beber. Permíteme sentarme a la mesa en mi asiento para niños.
- Dame una cuchara o un tenedor pequeño y un plato y un vaso pequeños. Es posible que todavía haga un poco de lío cuando coma. ¡Estoy aprendiendo!
- Lavémonos las manos juntos antes y después de comer.



## Ofréceme todos los días:



### Granos

- 1 rebanada de pan o tortilla
- 1/2 taza de cereal, arroz o fideos cocidos
- 1 taza de cereal frío
- 5 o 7 galletas pequeñas

La mitad de los granos que coma deben ser integrales.

### Vegetales

- 1/2 taza de vegetales
- 1/2 taza de sopa de vegetales o de tomate
- 4 onzas de jugo de vegetales o de tomate

Ofréceme una vegetales verde oscura o anaranjada todos los días.



### Frutas

- 1/2 taza de fruta
- 4 onzas de jugo 100 % de frutas

Ofréceme una fruta que contenga vitamina C todos los días (naranjas, fresas, jugos del programa WIC).

**No más de 4 onzas de jugo al día.**

## 3-4 porciones de Proteína



### Proteína

- 1/4 taza de carne, pollo, pavo o pescado
- 1 huevo
- 1/4 taza de frijoles o tofu
- 1 cucharada de mantequilla de maní

La carne, el pollo, el pavo, el pescado y los frijoles me aportan gran cantidad de hierro para mantener fuerte la sangre.

### Lácteos

- 4 onzas de leche descremada o con 1% de grasa
- 1/2 taza de yogur con bajo contenido de grasa
- 1 lonja de queso con bajo contenido de grasa



**No más de 16 onzas de leche al día.**

WIC me da leche con bajo contenido de grasa.

Eso es lo que necesito.



Solo un poquito.



# Cocinemos

## Manjares de banana congelada

- 1 banana de tamaño medio, pelada
- 1/4 taza de yogur de vainilla o saborizado
- 1/4 taza de cereal frío como copos de maíz, triturados

Corta la banana en rodajas de 1/2 pulgada. Sumerge las rodajas de banana en el yogur elegido. Pasa los trocitos de banana por el cereal triturado. Coloca las rodajas de banana en una bandeja del horno y luego en el refrigerador. Cuando los trocitos de banana estén congelados, guárdalos en una bolsa de plástico para refrigerador. Las rodajas de banana se pueden comer incluso si no están congeladas.

Rinde de 2 a 3 porciones.  
Una porción incluye de 4 a 6 rodajas de banana.



## Puedo ayudar en la cocina

- Quiero ayudar a preparar una comida o bocadillo. ¿Podemos preparar una comida divertida, como un sándwich con cara feliz? Contemos las pasas en la sonrisa.
- Puedo untar la manteca o la mantequilla de maní sobre el pan.
- Déjame poner la comida sobre la mesa para el almuerzo o la cena.
- Me gusta ayudar a limpiar la mesa cuando terminamos de comer.
- Limpiemos la mesa cuando hayamos terminado de comer.



## Mire lo que puedo hacer

- Puedo aprender a decir “por favor” y “gracias”.
- Me gusta simular. Podemos jugar al almacén con cajas vacías de cereal y cartones de huevos.
- Puedo untar mantequilla de maní sobre el pan.
- Puedo colocar cereal en un tazón, y pelar una banana.

¡Cuando jugamos,  
esto me ayuda a  
crecer más inteligente,  
más fuerte, más  
saludable y  
más feliz!

## Juguemos

- Saltemos dentro y fuera del aro de hula-hula.
- Hagamos de cuenta que puedo saltar como una rana o galopar como un caballo.
- Ya estoy listo para andar en triciclo.
- ¿Podemos organizar una carrera de obstáculos para que yo pueda pasar por arriba, por debajo, alrededor y a través de ellos?
- Vamos caminando al patio de recreo con nuestros amigos y subámonos a los columpios.



## Mantenerme seguro y sano

- Tómame de la mano cuando crucemos la calle.
- Verifica si necesito una visita al médico y un análisis de plomo.
- Ponme protector solar cuando juegue al aire libre.
- Mantenme alejado del humo, cerillos, encendedores y herramientas de vapeo. Puedo envenenarme tragando, respirando o absorbiendo el líquido del cigarrillo electrónico a través de mi piel o de los ojos.
- Si tienes un arma de fuego, por favor guárdala bajo llave en un lugar seguro.
- Siéntame en un asiento de seguridad para niños cuando me llevas en el carro.
- Unta una capa delgada de mantequilla de maní sobre el pan para que no me ahogue. Corta las uvas y los perros calientes a lo largo.

## Ayúdame a mantener mi sonrisa brillante

- Llévame al dentista dos veces al año.
- Déjame comenzar a cepillarme los dientes todos los días. Luego, cepíllame tú también los dientes, especialmente en los lugares difíciles de alcanzar.
- Consígueme un cepillo de dientes pequeño con cerdas suaves.
- Necesito solo una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro. Recuérdame que escupa la pasta dental.
- Limpíame los dientes con hilo dental una vez al día para limpiar los espacios entre mis dientes.
- Las bebidas azucaradas pueden dañar los dientes . Déjame beber agua en lugar de ponche , té o refresco.



# Maryland WIC

Mejor Nutrición Mejor Futuro

1-800-242-4942 | [www.mdwic.org](http://www.mdwic.org)



De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html) y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

- (1) correo: U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) fax: (202) 690-7442; o
- (3) correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.